

VIPASSANĀ (MEDITASI PERENUNGAN) MELIHAT EKSISTENSI SEBAGAIMANA ADANYA, SEBAGAI TIDAK PERMANEN, MENEGANGKAN DAN MENCEMASKAN, TIDAK ADA 'DIRI' YANG MENGENDALIKAN. NAMUN DEMIKIAN, BERAPA BANYAK DARI KITA YANG BISA TETAP TENANG KETIKA KEBENARAN ITU TERKUAH?



Vipassanā

Setelah berulang kali melihat ketidak-kekalan pikiran-pikiran dan emosi-emosi seseorang, maka pikiran mungkin mulai menolak dan melawan kebenaran yang disaksikannya, karena kebenaran itu berlawanan dengan keyakinan yang kita sayangi selama ini tentang keamanan, kenikmatan, kebahagiaan, dan kekekalan.

Perlawanan malah lebih kuat lagi ketika kita menyadari bahwa kita tidak memiliki bahkan sedikitpun kendali atas apa yang terjadi di momen ini. Seluruh kita ini (eksistensi) adalah proses terus menerus hubungan sebab-akibat – reaksi konstan atas berbagai pikiran yang muncul secara acak.

Apakah pikiran-pikiran kita nyata? Ketika seseorang menggenggam pikiran sebagai 'diriku' atau 'milikku', maka pikiran itu menjadi nyata. Sebaliknya, maka pikiran itu tidak nyata.

Mengikuti pikiran tanpa menyadari bahwa pikiran itu bersifat ilusi, bisa diibaratkan seorang gila yang berlarian kesana kemari tanpa tujuan. Atau ibarat batin yang mengembara kesana kemari, tanpa menemukan rumah (diri) untuk menetap.

Kehidupan ditunjang oleh kemelekatan terhadap suatu 'diri' yang permanen. Ketika kita menyadari ternyata sebaliknya, maka kita menjadi tidak senang, karena itu bukan kebiasaan gaya hidup kita.

Untuk meredakan gejala spiritual ini, maka dibutuhkan penerimaan sepenuhnya.
Berserah diri pada kebenaran.

Biarkan 'diri' mati untuk lahir lagi. Kita mengalami kebahagiaan yang lebih besar lagi ketika tidak ada 'diri' untuk dilekati.

